LIMA, VIERNES 6 DE DICIEMBRE DE 2024 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21227 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo
S/ 1.20

HOY Megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez – Albela

BENEFICIOS DEL MAGNESIO EN LOS NIÑOS GRATIS

MAGNESIO PARA LOS NIÑOS

REFORZARÁN LA SEGURIDAD EN GAMARRA

Policías y militares resguardarán el emporio por fiestas de fin de año

IMPACTO pág. 3

DELINCUENTES EN MANADA ASALTAN A TRABAJADORES DE CLUB METROPOLITANO UBICADO EN ATE

TERROR EN PARQUE ZONAL CAHUIDE

UN SEGUNDO RATERO FUE DETENIDO Y SE LES INCAUTÓ DOS PISTOLAS

- **SEIS HAMPONES ARMADOS LLEGARON A BORDO DE DOS MOTOTAXIS** Y SE APROPIARON DE CELULARES Y BILLETERAS

- **POLICÍA LOS ENFRENTÓ** A BALAZOS Y UN LADRÓN RESULTÓ HERIDO

POLICIAL pág. 6

1

2

3

METROLIMA pág. 4

OFRECEN PANETÓN DE 5 KILOS

Producto es elaborado por internos del penal Miguel Castro Castro

CAMBIO DE DÓLAR	CAMBIO DE EURO
Compra: S/3.72	Compra: S/3.98
Venta: S/3.75	Venta: S/4.05

Cantante viajó a España con su novio el salsero Maryto

GIULIANA EN LUNA DE MIEL

OJOSHOW pág. 17

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que Dina Boluarte, como ella asegura, se irá del poder "por la puerta grande"?



Responde en www.ojo.pe

¿Cree que Alianza Lima, con el entrenador argentino Néstor Gorosito, saldrá campeón en 2025?

LA CRUDA REALIDAD

A CUIDARSE DE LOS ASALTOS

Ayer, a plena luz del día, seis delincuentes ingresaron al Parque Zonal Cahuide, en el distrito de Ate, y en manada asaltaron a los trabajadores. La rápida acción policial logró la captura de uno de ellos, y otro resultó herido. La inseguridad está a la orden del día, más aún en esta época del año, cuando mucha gente sale a realizar sus compras de fin de año o aprovecha los feriados para viajar en familia y deja sus casas. Es preciso que tomemos las medidas de seguridad pertinentes para evitar ser víctimas de los hampones, que están al acecho. Si va a realizar sus compras, no lleve objetos de valor, procure no cargar grandes bolsos y lleve el dinero exacto que piensa gastar, de ser posible maneje billeteras electrónicas para realizar sus pagos, así no se verá en la necesidad de llevar efectivo. Si sale de casa, coordine con algún familiar o vecino de confianza para que se dé algunas vueltas por su vivienda, encienda las luces y verifique que todo está en orden. Que el miedo a los robos no impida que celebremos estas fiestas, pero recuerde que más vale prevenir que lamentar.



CUMPLIRÁ 18 MESES DE PRISIÓN PREVENTIVA

FISCAL DE "CHIBOLÍN" DUERME EN SANTA MÓNICA

La suspendida fiscal Elizabeth Peralta, investigada en el caso "Chibolín", cumplirá los 18 meses de prisión preventiva en el penal Anexo Mujeres de Chorrillos, conocido como Santa Mónica, a donde fue conducida ayer desde la carceleta del Instituto Nacional Penitenciario (INPE) ubicada en el penal de Ancón. Peralta está vinculada a una presunta red de corrupción junto al empresario Javier Miu Lei y el presentador de televisión, Andrés Hurtado, actualmente encarcelado en el penal de Lurigancho.

PRESENTAN MOCIÓN DE CENSURA POR COMIDA MALOGRADA

Julio Demartini con los días contados

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Los días de Julio Demartini como ministro de Inclusión Social (Midis) parecen estar contados. Ayer se presentó una moción de censura en su contra con al menos 39 firmas de congresistas de diversas bancadas, aunque sin los de Fuerza Popular (FP) y Perú Libre (PL).

"Tenemos ocho (firmas) de más", dijo el parlamentario Jaime Quito sobre las rúbricas reunidas en el documento. "Está a un paso fuera del Ministerio (...) pediría que de una vez renuncie y evite este trámite", añadió el representante de la Bancada Socialista, pues afirmó que algunas bancadas confirmaron que estudiarán su postura frente a la moción presentada.

Efectivamente, la congresista Patricia Juárez (FP) cuestionó a Julio Demartini por presentar el programa Wasi Mikuna que reemplaza a Qali Warma a última hora. "Si es tan bueno como dicen, por qué no lo presentaron antes", cuestionó.

ojo al dato

César Acuña, líder de APP, se mostró en contra de censuras y vacancias, en clara defensa de Demartini y la presidenta Dina Boluarte.

FIRMAS. "Ya tenemos de 7 a 10 firmas más de lo que pide el reglamento (33). Están Podemos, Bancada Socialista, Bloque Democrático Popular, Honor y Democracia, Bloque Magisterial, Juntos por el Perú, no agrupados", indicó Quito. Respecto de Fuerza Popular, indicó que esta bancada no está respaldando a Demartini, lo cual consideró "un anuncio de que este ministro no va más".

"Nuestros niños merecen respeto y no carne de caballo en sus alimentos. ¡Basta de impunidad!", escribió el congresista Guido Bellido en la red social X.

Para que la moción sea aprobada se requiere 66 votos, según el reglamento del Legislativo.



• Demartini es uno de los ministros más leales a Boluarte.

FOTONOTICIA

INVESTIGAN A DINA POR ABANDONO DE CARGO

La Fiscalía informó ayer que abrió una investigación preliminar contra la presidenta Dina Boluarte por presuntos delitos de omisión de funciones o abandono del cargo, porque se habría ausentado de Palacio para hacerse una rinoplastia. Además, en el Congreso se admitió las denuncias por las muertes en protestas y por el caso Rolex contra la mandataria.

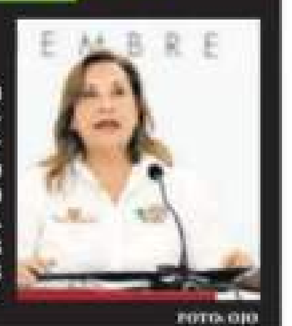


FOTO: OJO

Janet Tello es la nueva presidenta del Poder Judicial

• Autoridades, como la presidenta Dina Boluarte, saludaron su elección.

Fortalecer el servicio de justicia, sin discriminación, así como abrir las puertas para el diálogo con la comunidad y trabajar articuladamente con los otros poderes del Estado, prometió ayer la nueva presidenta del Poder Judicial, Janet Tello, elegida para el periodo 2025-2026. También rechazó aplicar la pena de muerte.

TWITTER

FERNANDO ROSPIGLIOSI
Congresista (FP)
@Frospigliosi

"Para sentenciar a militares los jueces dicen: 'no acatamos la ley del Congreso'. Para beneficiar a Vizcarra: 'la culpa la tiene la ley del Congreso'. En realidad, pasan los años, los plazos se cumplen y el sistema judicial es incapaz de terminar algunos procesos de protegidos de la mafia caviar".

OJOS&OÍDOS

CEREBRO. El gobernador regional de Cusco, Werner Salcedo, afirmó ayer que el gobierno de Dina Boluarte "no tiene cerebro", por su incapacidad para solucionar los problemas del país. Y, ¿cómo irá el trabajo de Salcedo en su región?

PELOTA. En pleno estado de emergencia se organizó el campeonato de fulbito Copa Mininter con la participación de muchos equipos integrados por agentes policiales. El ministro Juan Santiváñez aseguró que fue un torneo relámpago por el aniversario de la institución.

AJÁ. El presidente de Petroperú, Alejandro Narváez, lanzó ayer una promesa difícil de creer: Dijo que desde el primer trimestre (enero-febrero-marzo) del 2025 la petrolera estatal comenzará a registrar cifras en azul. "Qué hará con una empresa endeudada hasta los talones?

MUERTE. El ministro de Justicia, Eduardo Arana, abrió ayer el debate sobre la pena de muerte para violadores de menores o sicarios al decir que está dispuesto a estudiar la propuesta. De inmediato, el presidente del Poder Judicial, Javier Arévalo, dijo que ese tema ya fue superado.



UNOS 500 POLICÍAS VIGILARÁN LA ZONA, PERO COMERCIANTES PIDEN QUE SEA EL DOBLE

Máxima seguridad en Gamarra



• Gamarrinos exigen la presencia de militares para fortalecer la seguridad.



• Negocios esperan incrementar ventas hasta en un 50 %.

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

A pocos días de la Navidad, la afluencia del público aumenta en el emporio comercial de Gamarra, en La Victoria. La Policía Nacional incrementó su presencia en los alrededores del Damero A y otras zonas aledañas.

Conforme avancen los días, se espera la llegada de 500 efectivos adicionales y más de 100 serenos que patrullarán las calles del emporio comercial más importantes del país.

5 MIL SOLES
pidieron extorsionadores a un negocio pequeño de ropa en Gamarra el último fin de semana.

"Gamarra es el centro comercial más grande del Perú y los empresarios, trabajadores y clientes debemos de contar con una seguridad eficiente. Más ahora que los delincuentes incrementan por estas fechas", acotó a **OJO** Hilbrando Santa, uno de los comerciantes gamarrinos.

PEDIDOS. Por su parte, Susana Saldaña, presidenta de la Asociación Gamarra Perú, refirió a este diario que se necesitan al menos mil policías y militares en el emporio comercial. Destacó que el Ejecutivo se comprometió a realizar reuniones semanales y a reorganizar la Depincri de La Victoria.

"Hay bastante preocupación ante el avance del crimen organizado, situación que podría descontrolarse durante la temporada navideña. Esperamos que el Ejecutivo se comprometa a declarar a La Victoria en estado de emergencia para fortalecer la seguridad con la presencia policial", destacó Saldaña.

Precisamente, el ministro del Interior, Juan José Santiváñez, anunció ayer que en esta semana se declarará en estado de emergencia La Victoria. La medida tendrá un enfoque especial en Gamarra, para garantizar la seguridad de la actividad comercial.

El anuncio ha generado opiniones a favor y en contra entre los comerciantes gamarrinos. Estos últimos consideran que no lograrán frenar la criminalidad.

Otro pedido de los comerciantes de Gamarra fue la reorganización de la DEPINCRI de La Victoria debido a denuncias por ineficiencia en el control de las mafias.

El damero C, junto con otras zonas como las avenidas Aviación y Huánuco, han sido escenario de constantes extorsiones y amenazas por parte de mafias. Según los comerciantes, el clima de inseguridad pone en riesgo las ventas de diciembre, una de las temporadas más importantes para el comercio en Gamarra.

ojo al dato
Quedan 25 días para finalizar el año y es la última esperanza de miles de emprendedores de incrementar sus ventas.

AL GRANO



ORGANIZAN FESTIVAL BICENTENARIO AYACUCHO

Del 6 al 8 de diciembre se realizará, en la ciudad de Huamanga, el Festival Bicentenario Ayacucho, donde se presentará lo mejor de la cultura y la gastronomía del Perú. Los Mirlos, Uchpa, Kayfex y La Candelaria pondrán la música en cada jornada. El ingreso será libre.



SALE MONEDA DE PLATA POR BATALLA DE AYACUCHO

El Banco Central de Reserva dispuso la emisión de una moneda de plata conmemorativa al bicentenario de la Batalla de Ayacucho, ocurrida el 9 de diciembre de 1824. Se emitirán hasta 5000 unidades de esta moneda, cuyo precio inicial es de S/184 y se puede adquirir en el Portal de Ventas del Banco.



MINISTERIO DEL INTERIOR ANUNCIARÁ MEDIDA

DECLARARÁN TODO EL CALLAO EN ESTADO DE EMERGENCIA

El Ministerio del Interior planea declarar a toda la provincia constitucional del Callao en estado de emergencia. Así, junto con La Victoria, se unirían a los 12 distritos limeños que cuentan con esta medida, desde septiembre último, la cual busca frenar la delincuencia con más presencia policial y militar en las calles.

Según el sector, este procedimiento será oficializado, mediante un decreto, en los próximos días.

A la fecha, estos son los distritos donde se aplica el estado de emergencia: Ate, Ancón, Carabayllo, Comas, Los Olivos, Puente Piedra, Villa El Salvador, Independencia, San Martín de Porres, San Juan de Lurigancho, Lurigancho-Chosica y Ventanilla (Callao).

Los crímenes más recurrentes en las calles chalacas son robo con encañonamiento de arma y sicariato.



RECUPERAN QUINTA LA RIVA. La Beneficencia de Lima y la Asociación de Diseñadores de Interiores del Perú, como parte de la segunda edición de "Dip Restaura", recuperaron la histórica Quinta La Riva. Puede visitarla en Jirón Ica 458, centro de Lima, hasta el 15 de diciembre.

• Superaron males y agradecen a la vida.

INSTITUTO NACIONAL DEL SALUD DEL NIÑO

Niños símbolo encienden árbol de Navidad

Nueve niños símbolo, que lograron superar graves diagnósticos este año, encendieron el tradicional árbol de Navidad del Instituto Nacional de Salud del Niño - San Borja en señal de esperanza y agradecimiento por la vida. Entre los menores estaban Luciano Z. Ch., quien logró superar las quemaduras graves que sufrió durante una sesión de fotos en playa Arica; Alexia F. C., una niña piurana que recibió un balazo en el rostro durante un asalto a sus padres; y la pequeña tumbesina Valeria C. C., quien superó la leucemia luego de una lucha de siete años.



• Tres de cada 10 peruanos tienen problemas con la bebida.

Peruanos con problemas de alcoholismo

Un 35% de la población peruana tendría un problema de consumo de alcohol sin reconocerlo, mientras que entre un 8 a 10% ya presentaría dependencia que conlleva a problemas severos de salud mental, destacó el psiquiatra Alfredo Saavedra.

ELABORADO EN PENAL MIGUEL CASTRO CASTRO

Presos hacen panetón de 5 kilos

↗ GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Un panetón gigante de cinco kilos, elaborado por los internos del establecimiento penitenciario Miguel Castro Castro, viene conquistando paladares y causando sorpresa en los asistentes a la feria navideña de Plaza Norte, en Independencia.

"Estamos presentando el panetón tradicional, con un agregado de castaña, de 5 kilos, es un panetón familiar 'canero', que pueden compartir con toda la familia", señaló el emprendedor Héctor Vílchez, de la panificadora San Miguelito, que opera en el mencionado penal.

Este "Gigapanetón" se suma a las otras variedades de panetón que los presos, a través de Cárceles Productivas, han elaborado para este campaña navideña, como aquellos premium de arándanos con semillas de girasol y aguaymanto con hojuelas de avena.

También están los clásicos con castaña, el integral con frutos secos y el Choco San Miguelito, así como aquellos pequeños que se reparten en chocolatadas.

En el taller de panadería que se realiza en esta cárcel, participan activamente 19 internos y en su duodécimo año de creación proyectan poner a la venta 20 mil panetones.

Además, tienen otros productos para esta temporada como kekes, arbolitos de galleta de media luna, alfajores, muñecos de nieve, entre otros.

ATRACTIVOS. Además del stand 50, donde está la marca San Miguelito, en la feria navideña de Plaza Norte también hay otros emprendedores vendiendo productos como ropa, adornos, regalos, productos alimenticios, entre otros artículos.



• Panetón gigante para toda la familia.

ojo al dato

Vílchez agradeció a quienes apuestan por la resocialización de las personas privadas de la libertad que desean cambiar.

AL GRANO



DEPORTES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

"Boccia", "takkyu volley" y "tee-ball", tres deportes claves para la rehabilitación física de personas con discapacidad, se practicaron en las olimpiadas del Instituto Nacional de Rehabilitación (INR), gracias al apoyo de Japón.



CIERRAN VÍA DE EVITAMIENTO PARA ARREGLAR PUENTE

Por trabajos de rehabilitación del puente Ricardo Palma, hasta el 9 de diciembre permanecerá cerrada la Vía de Evitamiento en ambos sentidos, de 11 de la noche a 6 de la mañana. La estructura fue dañada por varios choques de camiones.



206 MIL HACEN MALETAS POR FIESTAS

Según las proyecciones de la aerolínea Sky, más de 62 mil pasajeros volarán a través de sus rutas internacionales, y más de 143 mil lo harán dentro del país, entre el 20 de diciembre y el 6 de enero.



PROMPERÚ LANZA CAMPAÑA PARA PROMOVER TURISMO

OPCIONES DE VIAJE PARA CERRAR EL AÑO

Para aprovechar los feriados de diciembre, como el que inicia hoy hasta el lunes 9, la Comisión del Perú para la Exportación y el Turismo (PromPerú), lanzó una campaña para ofrecer más de 40 opciones de viaje, destinados para quienes buscan una escapada de último minuto.
Se trata de la iniciativa ¡Tu mejor cábala es viajar!, que busca generar interés entre los viajeros de los principales mercados emisores de turistas de Lima, Arequipa, Trujillo, Chiclayo, Piura y Huancayo.
A través de "Y Tú Qué Planes" se dan estas opciones que van desde los S/30 y los paquetes incluyen transporte, ingresos a atractivos turísticos y guiado



LO MATAN POR 10 SOLES. Pese a que suplicó por su vida con la frase: "no me mates, te voy a pagar", el chofer de una combi y padre de familia, Luis Chávez (27), fue asesinado de siete balazos por no pagar diez soles diarios a la banda de extorsionadores "DSA", en Santa Anita.

▪ Reconocieron su delito.

CAEN TRES "ATRACADORES"

Se llevan camioneta y policías los agarran

Pocas horas después de robar una camioneta Toyota Hilux, integrantes de una banda de robacarros fueron detenidos en El Agustino. A las 11:45 de la noche "Los atracadores de Laura Caller" asaltaron a mano armada a dos trabajadores de una empresa en la avenida Angélica Gamarra y se apoderaron de la camioneta de la compañía SGS. Luego salieron nuevamente en un Nissan y un Suzuki, pero agentes antirrobos de la Dirincri les seguían los pasos y a las dos de la madrugada ubicaron los dos automóviles en Puente Nuevo y arrestaron a Augusto David Padilla Huaripata (38) "El Duro", Jorge Luis Colina Figueroa (19) "Pichón" y Rony Martín Ramos Castillo (34) "Rony".

▪ Uno de los agraviados reconoció a "Pichón".

ROBARON EN MANADA EN PARQUE ZONAL DE ATE

A balazos caen dos asaltantes

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Pensaron que saldrían con las manos llenas. En manada, delincuentes armados con pistolas irrumpieron en el Parque Zonal Cahuide de Ate para robar todo lo que había en la caja, pero al no encontrar nada se apoderaron de las pertenencias de nueve personas que había al interior.

Al fugar, desataron un fuego cruzado con la Policía que terminó con un ratero herido y otro detenido. "Hubo más de 20 disparos. Fue tal como dicen: a sangre y fuego", dijo un vecino.

Cámaras grabaron el asalto ocurrido a las 11:26 de la mañana. Dos mototaxis llegaron a la puerta número 6 del club metropolitano y descendieron seis ladrones con capuchas y mascarillas. Uno llevaba guantes y otro un chaleco de construcción.

TERROR. Empujaron la puerta de rejas y se dirigieron a las oficinas. "Han presumido que podían apropiarse de algún botín, algún dinero", dijo el jefe de la Divpol Centro 2, coronel Miguel Contreras. Al no encontrar nada, despojaron de celulares y billeteras a los presentes. Mientras eso sucedía, una trabajadora del local pidió ayuda.

Cuando los hampones salieron se encontraron cara a cara con policías de la comisaría San Pedro. En el enfrentamiento fue detenido Bryan Loarte Rojas (27). Herido en la clavícula fue llevado al hospital Dos de Mayo. Registra antecedentes por robo agravado, tráfico de drogas, hurto, lesiones graves y violencia familiar. También cayó el presunto cabecilla, Ebhert Jonathan Huamán Aquino (33), quien en octubre salió del penal de Aucallama, Huaral. Posee antecedentes por robo agravado.



▪ Un civil sufrió el roce de una bala en el pómulo.

ojo al dato

Se les incautó dos pistolas, una réplica de arma de fuego, un mototaxi y drogas.

▪ EBHERT HUAMÁN PRESUNTO CABECILLA

AL GRANO



DISPARAN A CASA DE TÍA DE MUNDIALISTA

Un sujeto disparó contra la casa de familiares del mundialista Christian Ramos, en San Juan de Miraflores. Un proyectil atravesó la luna de la sala y del cuarto de una mujer que dormía. La tía del futbolista y otros parientes vivieron momentos de terror.





REVIENTAN BOMBA EN "LA ESQUINA DEL SABOR"

Extorsionadores detonaron un artefacto explosivo en la puerta de la cebichería "La Esquina del Sabor", en Año Nuevo, Comas, para obligar al dueño a pagar 50 mil soles de cupo. Erick Moreno Hernández, "Monstruo", habría ordenado el ataque.



CINCO AGENTES ACUSADOS DE PEDIR COIMA

Cinco policías fueron arrestados en San Martín de Porres porque habrían pedido 20 mil soles de coima a un empresario textil. Ellos son Brayan García Ramos, Edgar Lucho Landeo, Felipe Colán Ángeles, Ana C. García Paredes y Marilyn Andía Poma, de la Policía Fiscal.


• La creadora de contenidos nació en Cusco y lleva su arte al mundo a través del TikTok.

PAOLA GALLEGOS REVALORIZA EL ARTE DE ESCRIBIR A MANO Y LO DIFUNDE EN TIKTOK

"Dar una charla en APEC fue un reto gigante"

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

"Paola Gallegos es un gran ejemplo. Cambió su carrera en turismo por el éxito en línea como una talentosa calígrafa y profesora. Hoy, tiene una comunidad de aproximadamente 9 millones de seguidores en TikTok y está utilizando nuestra plataforma para llegar a una audiencia global".

Con esas palabras, Shou Zi Chew, el CEO de TikTok, describió, durante su conferencia en el foro APEC, parte de la historia de la joven cusqueña, quien se dedica a revalorizar el arte de escribir a mano, a través de la creación de contenido en esta red social.

CAMBIOS. Aunque Paola demostró sus dotes artísticas desde niña, recién cuando acabó la carrera de Turismo, en el 2018, descubrió en la caligrafía la mejor forma de expresarlos. Su interés por aprender esta antigua disciplina afloró cuando observó a una chica haciendo letras en un cuadernillo. No dudó en preguntarle todo sobre su formación y decidió virar de rumbo profesional.

Fue así como se sumergió a estudiar la historia, las bases y las reglas de la caligrafía. Su empeño y notorio talento fueron reconocidos por una de sus escuelas permitiéndole cumplir su sueño de enseñar. A la par, formó su emprendimiento Calligraphilic para personalizar con letras varios pedidos.

Lo que construyó hasta ese entonces quedó paralizado por la pandemia; sin embargo, encontró en TikTok, la red social que cobraba protagonismo, una herramienta para compartir y enseñar su arte.

ojo al dato

En momentos de declive, Paola siente la caligrafía como una terapia y meditación, ayudándola a sanar.



• Se formó profesionalmente en la caligrafía.

CRECER. Con un trípode improvisado, Paola cogió sus materiales y comenzó a grabarse escribiendo a mano palabras con diversos estilos de letras. "Uno de mis primeros videos fue un tutorial de un tipo de flor. La dibujé y también escribí su nombre (...). Todo lo hice en caligrafía y la gente quedó impresionada y me decían que les enseñe", contó a **OJO**.

El alcance de dicho video la impresionó pues en dos días tuvo 700 mil vistas, lo que la motivó a seguir y, con perseverancia, su contenido fue llegando a miles de personas de todo el mundo. En ese camino, en el que empezó de cero y avanzó a "prueba y error", dado que era una plataforma nueva, Paola tuvo que superar dos pérdidas irreparables en su vida: la muerte de su abuela y, después, la de su madre, quien era su seguidora número uno.

Pensó en dejarlo todo, pero resurgió con más fuerza tras ser seleccionada en los TikTok Awards de 2022 y, este año, después de una selección rigurosa que incluyó una entrevista en inglés sobre su historia, fue escogida para representar a creadores de contenidos hispanohablantes y dar una charla en APEC. "Fue un reto gigante", dijo.

Además de ser elogiada por el CEO de TikTok, tuvo la oportunidad de conocerlo en una cena, en la que se sentó a su lado y, "como un amigo", él le preguntó por lugares que podía visitar en el Perú. "Teniendo el conocimiento de turismo, fluí y ejercí mi carrera (...). Fue increíblemente amable y muy sencillo", expresó con gran emoción, recordando aquel día al que considera como "el mejor de mi vida".


• Paola conoció al CEO de TikTok, Shou Zi Chew

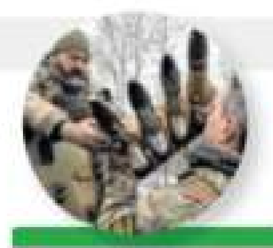
8.9 MILLONES de seguidores tiene Calligraphilic en TikTok y ahora difunde "letras viajeras".



1 LIBRO sobre caligrafía está escribiendo Paola y quiere abrirse camino en Europa.

20 AÑOS de edad tiene Paola, quien dicta cursos online y presencial. Los anuncia en sus redes y web Calligraphilic.com.





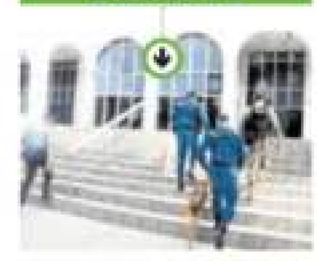
FUMÓ SU ÚLTIMO CIGARRILLO. Un soldado ruso que ingresó a territorio ucraniano pudo fumarse un último cigarrillo antes de ser aniquilado por una granada enemiga, según se aprecia en videos que los ejércitos de ambos bandos colgaron en redes sociales. Al verse descubierto, pidió permiso para fumar y se le concedió.

ESPAÑA

CAMPEÓN MUNDIAL SIN SABER EL IDIOMA

➡El neozelandés Nigel Richards se proclamó campeón mundial de Scrabble en español, pese a que no sabe hablar el idioma. En el campeonato de Granada participaron 170 competidores y Richards logró llenar las casillas respectivas y ubicar la palabra perfecta en el lugar requerido.

PARAGUAY



JUECES SALEN CORRIENDO POR AMENAZA DE BOMBA

➡Una amenaza de bomba en el Palacio de Justicia de Paraguay, en Asunción, obligó ayer a la evacuación inmediata del edificio. Después de varios minutos, los jueces y personal administrativo retomaron sus actividades. El incidente había provocado la suspensión de juicios y audiencias.

FOTOLOCA



ESTADOS UNIDOS

THALÍA CANTA EN BODY BAJO UN INTENSO FRÍO

➡El árbol de Navidad del Rockefeller Center, símbolo invernal en Nueva York, se iluminó para inaugurar la temporada festiva al ritmo de artistas invitados como la mexicana Thalía, la banda Backstreet Boys y la cantante estadounidense Kelly Clarkson. Quien no pareció temer a las bajas temperaturas fue Thalía, la única latina del show, que cantó Feliz Navidad vestida con un body de tirantes y una capa roja colgada de la cintura.

IRÁN



PREMIO NOBEL SALE DE PRISIÓN CANTANDO

➡La premio nobel de la Paz iraní Narges Mohammadi salió de prisión cantando "Mujer, Vida, Libertad", eslogan del levantamiento popular que estalló en 2022 en la República Islámica, informó su esposo, Taghi Rahmani, quien comentó a los periodistas que "salió con un buen ánimo, con estado combativo, a pesar de su salud muy frágil. La nobel de la Paz, presa desde noviembre de 2021, fue liberada temporalmente por razones médicas.

REINO UNIDO



BAUTIZAN A SUS HIJOS COMO MAHOMA

➡Mohammed fue el nombre de bebé niño más popular en Inglaterra y Gales en 2023. Mohammed es un nombre de origen árabe y relacionado a Mahoma, el fundador del Islam.

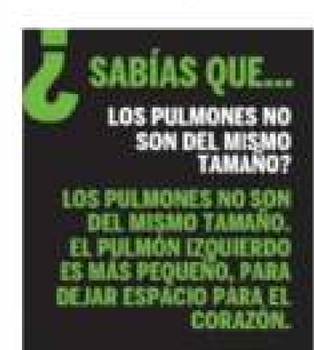
ASÍ FUE

ITALIA



MONJA INTEGRABA MAFIA CRIMINAL

➡La Policía italiana capturó ayer 25 personas en Brescia (norte de Italia) contra la 'Ndrangheta, la mafia calabresa (sur), y entre ellas figura una monja que "usaba su posición de religiosa" para entrar en las cárceles y hacer de intermediaria entre los presos y la organización criminal. Anna Donelli llevaba 15 años como voluntaria en la cárcel de San Vittore de Milán y entregaba y sacaba mensajes.



ESTADOS UNIDOS



MISIÓN ARTEMIS III SE POSTERGÓ PARA EL 2027

NASA retrasa su regreso a la Luna

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

La NASA anunció ayer que retrasará hasta mediados de 2027 la misión Artemis III, que estaba prevista para 2026 y que planea llevar astronautas a la superficie lunar por primera vez en más de 50 años.

Asimismo, la misión previa Artemis II, que debe enviar una misión tripulada a sobrevolar la Luna, fue postergada de 2025 a abril de 2026, anunció el administrador de la NASA, Bill Nelson, en una rueda de prensa.

"No volaremos hasta que estemos preparados, hasta que sea posible hacerlo para las personas a bordo. Debemos hacerlo bien", dijo el máximo responsable de la agencia espacial estadounidense, quien ha señalado algunos problemas detectados en el escudo térmico de la nave.

ojo al dato

Jared Isaacman, próximo administrador de la NASA también es amigo de Elon Musk, dueño de la red social X.

COMPETENCIA. Nelson subrayó que, a pesar de esos retrasos, Estados Unidos seguiría ganando la carrera espacial a China, que ha declarado su intención de llegar a la Luna a partir de 2030.

El nuevo retraso se anuncia en un momento de transición en el Gobierno de Estados Unidos y en la dirección de la NASA después de que el republicano Donald Trump ganara las elecciones del pasado 5 de noviembre.

Precisamente, Trump anunció ayer al empresario y astronauta Jared Isaacman como el próximo administrador de la NASA. "Me siento honrado de recibir la nominación del presidente Trump para servir como el próximo administrador de la NASA", fueron las primeras palabras de Isaacman.

PRESIDENTE A PUNTO DE SER DESTITUIDO

COREA DEL SUR



SEÚL. La Policía surcoreana abrió ayer una investigación al presidente derechista Yoon Suk-yeol por las sospechas de que cometió traición al declarar el pasado martes la ley marcial, lo que se suma a la moción para la destitución del mandatario que se votará mañana sábado. Es más, la población sigue en las calles exigiendo la renuncia del gobernante.

COLOMBIA

20 MIL CADÁVERES SON GUARDADOS EN AEROPUERTO

BOGOTÁ. En un hangar de un aeropuerto de Bogotá hay alrededor de 20 mil cuerpos que no han podido ser identificados porque no hay medios o formas de saber sus identidades para darles sepultura, informó ayer el Comité de la ONU para la Desaparición Forzada. "No son cuerpos hallados, son cuerpos que se encuentran resguardados", porque no "hay otro lugar para poderlos mantener", fue la explicación de las autoridades colombianas.





El doctor José Luis Pérez- Albela está de vuelta por Panamericana con el programa Bien de Salud, todos los sábados, de 8:30 a.m. a 9 a.m.

SIGNOS DE DEFICIENCIA

Dificultad para concentrarse o problemas de atención.

Irritabilidad y cambios de humor.

Fatiga persistente.



Calambres musculares o espasmos.

Dificultad para dormir.

Ansiedad o nerviosismo.

BENEFICIOS DE SUPLEMENTAR

Hiperactividad y Déficit de Atención (TDAH)

El magnesio regula la función neuromuscular y las señales cerebrales. Estudios muestran que los niños con TDAH suelen tener niveles bajos de magnesio, y su suplementación ayuda a:

Reduce la hiperactividad

Mejora la atención y la concentración.

Disminuye los episodios de impulsividad.

Un estudio publicado en Magnesium Research concluyó que los suplementos de magnesio junto con vitamina B6 pueden mejorar significativamente los síntomas del TDAH.

Autismo y epilepsia

Según la Dra. Mousain-Bosc, el déficit de magnesio es común en condiciones como el autismo, la epilepsia y la depresión. Una terapia nutricional con magnesio puede mejorar significativamente la calidad de vida de los niños que padecen estas condiciones. Su libro La Solución, el Magnesio está disponible para descarga gratuita en mi sitio web perezalbela.pe.

Regulación emocional e hipersensibilidad

El magnesio puede beneficiar a los niños con hipersensibilidad sensorial o emocional, ya que:

Actúa como un relajante natural, reduciendo la excitabilidad nerviosa.

Ayuda a controlar respuestas exageradas a estímulos externos.

Contribuye al mejor manejo del estrés y la ansiedad.











Mejora del sueño

El magnesio favorece la producción de melatonina, la hormona del sueño. Es muy útil para niños con insomnio o dificultades para conciliar el sueño debido a la hiperactividad.

Desarrollo neurológico

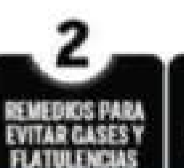
El magnesio es esencial para la plasticidad cerebral y la memoria. Ayuda al desarrollo cognitivo y puede optimizar el aprendizaje en niños con problemas de atención.

Reducción de síntomas físicos relacionados con el estrés

Alivia dolores musculares, calambres y la tensión física asociada al estrés o la hiperactividad.

Apoyo al sistema inmune

Fortalece el sistema inmunológico y regula la inflamación, siendo clave para niños con condiciones alérgicas o hipersensibilidad.



1 MAGNESIO PARA LOS NIÑOS 6 DIC
2 REMEDIOS PARA EVITAR GASES Y FLATULENCIAS 9 DIC
3 LA IMPORTANCIA DEL ZINC 13 DIC
4 LOS BENEFIC PARA LA SALU LOS AJÍE PERUANO 16 DIC

R
M
M
PA

Durante la
está en ple
juega un pa
ayuda a ma
sino que ta
general de
padres con
otros deta
explicamos

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza



EDUCE LA HIPERACTIVIDAD, DÉFICIT DE ATENCIÓN (TDAH) Y
EJORA LA CALIDAD DE VIDA EN PACIENTES CON AUTISMO,
EPILEPSIA Y DEPRESIÓN

AGNESIO
ARA LOS NIÑOS

LÁMINA 1

nfancia, cuando el cuerpo no crecimiento, el magnesio pel fundamental. No solo ntener la energía y la calma, mbién contribuye al bienestar los niños. Es clave que los ozcan las dosis adecuadas y es importantes, que les en esta nota.

EL ESTREÑIMIENTO

Si tu hijo/a tiene si omas como: menos ue tres evacuaciones por semana, heces duras o secas que causan dolor, distensión abdominal o resistencia al ir al baño, es probable que necesite suplementarse con magnesio.

FUENTES NATURALES

Además de los suplementos, puedes incluir magnesio en la dieta con alimentos como:

Almendras, anacardos y nueces.
Semillas de calabaza y girasol.
Avena y cereales integrales.
Paltas
Plátanos

MAGNESOL KIDS

Es un suplemento nutricional diseñado para fortalecer la salud infantil, combinando magnesio y zinc. Ayuda a reducir la fatiga y contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y la salud ósea. El zinc, por su parte, apoya el sistema inmunitario.

Para preparar Magnesol Kids, disuelve una cucharada medidora (5 g) en 100 mL de agua. La dosis recomendada es de una cucharada para niños de 4 a 8 años y dos cucharadas para niños de 9 a 13 años.

Este producto contiene extractos naturales, está endulzado con stevia, no incluye maltodextrina, tiene certificación vegana y utiliza envases 100% reciclables.

DISPONIBLE EN TIENDAS

Inkafarma, Mifarma, Wong, Metro, Juntoz, Falabella, Kolmena, Rogreda y Organa.

	5	6	7	8	9	10
OS D DE	EL PODEROSO SELENIO	¿CÓMO CUIDARTE EN ÉPOCA DE CELEBRACIÓN?	LOS SUPERMINERALES PARA LA SALUD	CUIDADOS PARA EL VERANO	ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL HÍGADO	LAS BONDADES DE COCINAR CON ESPECIAS
	20 DIC	23 DIC	27 DIC	30 DIC	3 ENE	6 ENE

Infografía: Iván Ciro Palomino

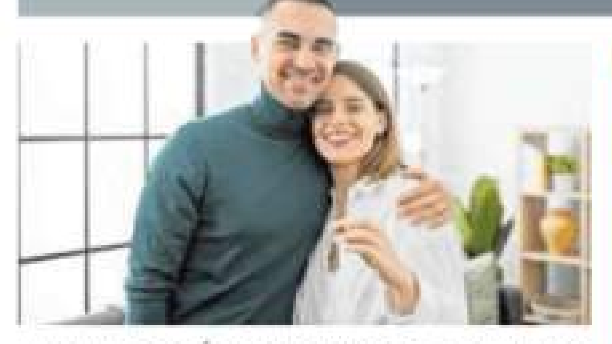
Fotos: AFP, Andina, GEC

SEXUALIDAD Y PAREJAS



SEÑALES PARA DETECTAR A UNA PAREJA ENVIDIOSA

Una pareja envidiosa puede manifestarse con acciones como críticas constantes, falta de apoyo en sus logros, competencia innecesaria y celos por sus amistades o éxitos personales.



LA CLAVE ESTÁ EN ENCONTRAR EL BALANCE

El rol de la independencia en una relación

La independencia en una relación es esencial para que ambos miembros puedan crecer y sentirse completos por sí mismos. Tener tiempo y espacio para cada uno no solo ayuda a fortalecer la conexión con la pareja, sino también contribuye a mantener una salud emocional individual. La clave está en encontrar el balance entre el tiempo juntos y el espacio personal, lo que genera confianza y una relación más sólida.

CONEXIÓN

Los detalles para fortalecer el vínculo amoroso



Los pequeños detalles son importantes para hacer crecer el vínculo amoroso. Un gesto cariñoso, una palabra de apoyo o un acto de consideración diario marcan la diferencia. Estos momentos refuerzan la conexión emocional, muestran amor y cuidado, y mantienen viva la chispa en la relación. Practíquelos y notará la diferencia.

SANA HERIDAS

El poder del perdón en el amor

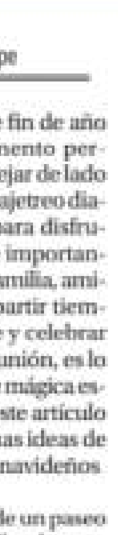


El perdón en una relación es elemental para superar los errores y sanar las heridas. No significa olvidar, sino dejar ir el rencor para seguir adelante. Perdonar permite que la pareja crezca junta, fortaleciendo la unión a través de la comprensión y el respeto mutuo. Es un acto de amor que libera y renueva la conexión.

DISFRUTAR DE LO ESENCIAL NO REQUIERE GRAN PRESUPUESTO, SOLO COMPARTIR MOMENTOS ESPECIALES

Planes románticos navideños

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe



Las fiestas de fin de año son el momento perfecto para dejar de lado el estrés del ajetreo diario. Es una época para disfrutar de lo realmente importante: la compañía de familia, amigos y pareja. Compartir tiempo juntos, relajarse y celebrar el amor, la paz y la unión, es lo que realmente hace mágica esta temporada. En este artículo te brindamos algunas ideas de planes románticos navideños

PASEOS. Disfruta de un paseo nocturno por las calles decoradas con luces navideñas. En el corazón de San Isidro, la Av. Daniel Hernández se llena de luces y decoración, ideal para caminar de la mano, tomar un chocolate caliente y capturar momentos mágicos. También, el Pasaje Navideño Andrés Razuri en Comas se convierte en un mercado lleno de magia, abierto todos los días desde las 6 p.m. hasta la medianoche.

CINE EN CASA. Organice una noche de películas navideñas. Elija sus clásicos favoritos, prepárese con mantas y palomitas, y disfrute de la calidez de estar juntos mientras se sumergen en la magia de las historias navideñas. Películas como Mi pobre angelito, El Grinch, Realmente amor y Una navidad de locos crean el ambiente perfecto para una velada llena de diversión y emoción.

CENA JUNTOS. Puede preparar una cena navideña especial en casa, eligiendo un menú que a ambos les guste, desde platos tradicionales hasta opciones más innovadoras. Decore la mesa con velas, adornos navideños y una música suave para crear un ambiente íntimo. Así, podrán disfrutar de una velada romántica, llena de risas, complicidad y momentos especiales.

ojo al dato

El Circuito Mágico del Agua, famoso por sus fuentes iluminadas, se vuelve aún más espectacular en Navidad, creando un ambiente mágico para disfrutar en pareja.



1 INTERCAMBIO DE REGALOS. Es una forma especial de mostrar amor y aprecio. Elegir un obsequio personalizado refleja el cuidado y la conexión emocional que se comparte.

2 VOLUNTARIADO. Si tienen la oportunidad, participen juntos en una actividad de voluntariado. Ayudar a quienes lo necesitan en Navidad fomenta un ambiente de gratitud y solidaridad.



3 PATINAJE. Visiten una pista de patinaje sobre hielo. Patinar juntos, reírse de los tropiezos crea un ambiente divertido y cercano para la Navidad en pareja.



CRACK ojo

ARQUERO TERMINÓ CONTRATO CON ORLANDO CITY

En Matute tienen claro que los equipos se arman de atrás para adelante y por eso una de las posiciones que quieren reforzar con un jugador de garantías es la del arco. La dirigencia y la gerencia deportiva "le bajaron el dedo" a Ángelo Campos, que será el segundo portero, y piensan en grande para ocupar una plaza clave en el fútbol.

El elegido por Franco Navarro y José Bellina es Pedro Gallese. El "Pulpo" terminó contrato con Orlando City y en estos momentos escucha propuestas. Al número uno de la selección peruana no le faltan ofertas, incluso su club estaría dispuesto a renovarle por una temporada más y hay cuadros de la misma MLS que estarían dispuestos a contratarlo.

En Alianza quieren apelar a la identificación que tiene el golero con el club. El 2019, cuando atajó por los victorianos y obtuvo el subcampeonato luego de caer ante Binacional, el portero se "enamoró" de los colores. Por eso siempre que se le consultó con una posible vuelta a La Victoria, el jugador nunca le cerró las puertas a la opción. "Me gustaría regresar a Alianza en algún momento. Tengo una espinita ahí de la final que perdimos ante Binacional, porque estuvimos tan cerca; pero seguro eso se podrá dar en un futuro", dijo a mediados de temporada el mundialista.

El dinero para contratar a un jugador de talla internacional no sería inconveniente para los íntimos. Un sponsor aportaría gran parte del sueldo y el resto saldría de las arcas del club que es uno de los más taquilleros del país. Néstor Gorosito, que ayer fue oficializado como nuevo DT, está al tanto de todo y dio el visto bueno inmediatamente porque sabe que en su momento varios clubes argentinos estuvieron interesados en Pedro Gallese.

Por otro lado, Wilmar Valencia, recientemente nombrado director de Divisiones Menores, señaló que su objetivo es ver más jugadores formados en las divisiones menores del club en la máxima categoría.

PEDRO GALLESE VOLVERÍA A CUADRARSE EN EL ARCO ALIANCISTA

UN "PULPO" EN LA VICTORIA

FIRMADOS

"Digo en broma que a Cristiano Ronaldo fue al único jugador al que nunca le vi el pe... Era el primero en llegar y el último en irse"



RAFAEL V. DER VAART
EX JUGADOR HOLANDÉS

"Kylian Mbappé no está a su mejor nivel, pero hay que darle tiempo de adaptarse. Ha marcado 10 goles y trabaja para mejorar"

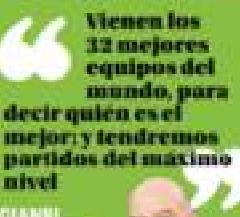


CARLO ANCELOTTI
Técnico del Real Madrid

"En este club hay muchos chicos que ya conocía. Venir a un club con amigos ayuda un montón, fue clave y los resultados se ven"

JULIÁN ÁLVAREZ
Delantero de A. Madrid

"Vienen los 32 mejores equipos del mundo, para decir quién es el mejor; y tendremos partidos del máximo nivel"



GIANNI INFANTINO
Presidente de la FIFA

LATERAL Y VOLANTE SEGUIRÁN HASTA EL 2026

Corzo y Pérez Guedes fijos en Ate



▪ Jugadores no se mueven del cuadro merengue.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Valoran a sus figuras. En tiempos en los que los sentimientos cada vez cuentan menos en el fútbol, en Universitario piensan diferente. Los cremas reconocen a los jugadores que ayudaron a conseguir el bicampeonato y los homenajean renovándoles el contrato o ampliando el compromiso.

En las últimas horas, la "U" anunció que Aldo Corzo firmó por los próximos dos años y Martín Pérez Guedes, que tenía contrato por todo el 2025, amplió su vínculo hasta fines del 2026.

Para la dirección deportiva, y el técnico Fabián Bustos, la experiencia del zaguero y del volante son claves en el armado del cuadro y por eso quieren seguir contando con ellos.

BUSCAN "9". Por otro lado, los estudiantiles siguen en la búsqueda de su número nueve y la opción de Raúl Ruidíaz, que no seguirá en el Seattle Sounders, está casi descartada.

Mientras la "Pulga" estaría dispuesta a conversar con las condiciones de hace unos meses, en el club ahora ofrecen una cantidad muy lejana a lo ofertado en junio. Esto habría caído mal al entorno del nueve que ya no les interesa el jugador.

ojo al dato

Rodrigo Vilca, que en los últimos años estuvo en el fútbol europeo, firmó por Atlético Grau.



JUEGA EN PUEBLA

ORMEÑO EN PLANES CELESTES

Se aseguran. En el Rímac, le tienen fe ciega a Martín Cauteruccio, pero parece que no ocurre lo mismo con sus compañeros de ataque Irven Ávila y Luis Iberico. Solo así se explica que en las últimas horas los cerveceros se hayan interesado por Santiago Ormeño que pertenece al Chivas de Guadalajara. El ex integrante de la selección estuvo cedido las dos últimas temporadas en Puebla y al no ocupar plaza de extranjero encajaría en los planes rimenses.

LA COLUMNA DE EL OJÓN

por: el calidoso

HOY SE DEFINE EL FUTURO DEL "NONO" Y DE ALGUNO MÁS EN SAN LUIS

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa mi gentita, vengo más embalado que el "Nono" por saber cuál es su destino. Hoy se reúne el directorio de la Federación y puede rodar la cabeza del DT. La firme es que el charrúa agarró un cuadro en la lona, pero nunca se vio su mano y eso lo demuestran el juego y los números. Haber anotado tres goles en toda las Clasificatorias y tener la selección más veterana del mundo dicen a las claras que el técnico está en nada. **¡CHEEEEESSSSSS!**



El que está volando en Argentina es el "Rayo". Parece que Gago lo mantendrá una vez más en la banca y eso no le cuadra al lateral que se nacionalizó para no ocupar plaza de extranjero y ahora se siente "arrimado". Su empresario maneja una oferta del fútbol brasileño que le ofrece doblarle el sueldo, cuidado que el seleccionado se aburre del técnico y termina jugando en la tierra de Pelé. **¡OJITO, OJITO!**

Dicen que varios peloteros aceptaron en una la oferta de la "Misilera", no solo porque es un cuadro histórico, también porque saben que los chalacos tienen contrato con otra empresa que les televisa los partidos y estos sí pagan al día y nunca se atrasan. Esta temporada a los futbolistas más de una vez les pagaron tarde y hay clubes que todavía deben a su gente porque el operador televisivo no pasa por una buena situación económica. **¡HUUUMMMM!**



Esa renovación y posible compra del pase de los cremas por Yuriel Celi no la entiende nadie. El muchacho jugó poco y su mayor aporte fue en una de las finales del torneo de reserva porque en el primer equipo casi no se le vio. La "Muñeca" y "Palomilla" deberían salir a aclarar la operación o al menos explicar por qué tanto interés en un jugador que se quedó en promesa. Bueno mi gente esto es todo por hoy, mañana regresamos con más y mejor información. **¡CHAAAAUUUU!**



SE SORTEÓ EL MUNDIAL DE CLUBES

Advíncula y Boca chocarán con el Bayern de Munich

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Partidazos. Los que se verán en el próximo Mundial de Clubes que se disputará en Estados Unidos del 15 de junio al 13 de julio. El sorteo, que se realizó en Miami y contó con la presencia de exfutbolistas históricos como el gran Teófilo Cubillas, concitó el interés del aficionado al balompié que por primera vez verá el torneo con un formato innovador con la participación de 32 equipos.

El Real Madrid salió bien parado y tendrá un grupo asequible en el que su principal rival será el Al-Hilal de Neymar. Los madrileños también chocarán con el Salzburgo suizo y el Pachuca de México.

ojo al dato

Miami, Seattle, Los Ángeles, Orlando (dos estadios), Atlanta, Nashville, Charlotte, Cincinnati, Washington, Philadelphia y New York-New Jersey serán las sedes del torneo.

El Atlético de Madrid del "Cholo" Diego Simeone no tuvo la misma suerte que su vecino. Los rojiblancos integran una de las llaves más complicadas junto al PSG, Seattle y el Botafogo.

El Inter de Miami de Lionel Messi tampoco lo tendrá fácil ya que se verá las caras con el Palmeiras, Oporto y el Al Ahly. El Boca Juniors de Luis Advíncula, que será el único peruano que participará en el torneo, se enfrentará al Bayern de Múnich, Benfica y el Auckland.

Los otros grupos quedaron así. (D): Flamengo, Esperanza (Túnez), Chelsea, León. (E): River Plate, Urawa, Monterrey, Inter Milán. (F): Fluminense, Borussia Dortmund, Ulsan, Mamelodi. (G): Manchester City, Wydad, Al Ain, Juventus.

Los dos primeros pasarán a los octavos de final y la final se disputará en el MetLife Stadium de Nueva York.



FALLÓ PENAL

MBAPPÉ PIDE PERDÓN

Nadie lo entiende. Cuando el Real Madrid contrató a Kylian Mbappé el hincha "blanco" se frotaba las manos porque luego de 7 años intentando ficharlo, por fin uno de los mejores jugadores del mundo llegaba al club más ganador de Europa y juntos se potenciarían mucho más. Hoy, el presente de "Donatello" es alarmante. No trasciende en la cancha, es de los que menos toca la pelota y, para colmo, falla penales decisivos.



ÁLVAREZ EN PANAMERICANA. El humorista Carlos Álvarez anunció el estreno de su programa "Así estamos", que se emite mañana por Panamericana Televisión a las 7:30 de la noche. "Haré dos programas, con humor político y crítica social", mencionó Álvarez.

▪Salsera hizo show variado y dijo que vive en paz.

COINCIDIERON EN PREVENTA DE AMÉRICA

Daniela y Yahaira de lejitos

Juntas pero no revueltas. Daniela Darcourt y Yahaira Plasencia estuvieron presentes en la preventa de América Televisión; sin embargo, no se dejaron ver juntas en el mismo escenario. La primera en hacer su presentación fue Daniela Darcourt, quien prefirió no comentar sobre la presencia de la "Patrona".

"No voy a hablar de nadie, voy a hablar por mí, hasta el momento en la salsa muy pocas personas me han demostrado que son mis amigos", señaló la intérprete de "Señor mentira".

En tanto, Yahaira presentó un show variado de salsa, merengue y cumbia. "No pienso hablar de nadie. Estoy tranquila, estoy feliz".



▪Darcourt ha dejado en el pasado problemas con Master Chris.

DE "ESTO ES GUERRA"

Mario defiende a los "viejitos"



Mario Irivarren comentó que aún no tiene deseos de abandonar el reality "Esto es guerra", a pesar de las críticas. Es más, señaló que los "viejitos" como él están dando la hora.

"Los viejitos estamos dando la hora y fuera de bromas, han entrado chicos muy buenos, jóvenes, más frescos... pero los antiguos somos los que llevamos la batuta en la competencia", dijo.

Alejandra: "Me caso el próximo año"

RUBIA CUENTA QUE ESTÁ CON TODOS LOS PREPARATIVOS, PERO AÚN NO TIENE VESTIDO DE NOVIA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Alejandra Baigorria afirmó que su boda con Said Palao se dará sí o sí en el 2025, y que aún está en veremos si se embaraza como su novio desea.

"Estoy en el corre, corre, con todos los preparativos, pero de que me caso, me caso el próximo año. Estoy muy ajetreada porque estoy por inaugurar mi salón, con el lanzamiento de mi perfume, mi nueva colección de verano y tengo un viaje pendiente a Chile... y hasta ahora no me he probado ningún vestido de novia, auxilio", señaló la empresaria.

Hace unos días, Said Palao dijo que después del matrimonio encargará un bebé con Alejandra; pero ella aclaró que eso está en veremos.

"Ahorita estoy con una cinturita, vamos paso a paso; pues primero es el matrimonio y ya después veremos", agregó Alejandra.

Por otro lado, dijo que no va a juzgar a su madre Verónica Alcalá, quien hace unos días tuvo un incidente donde intervino el serenazgo.

"La famosa soy yo, deberían centrarse en mí, es algo con lo que tengo que lidiar. No soy quién para juzgar a nadie, menos a mi familia", señaló.

- ¿Te incomodan estos hechos?

Simplemente estoy tranquila y bueno, son cosas que todas las familias del Perú viven. Decir que mi vida es perfecta, que mi familia es perfecta, sería mentirnos. Todos en casa pasamos por problemas familiares.

ojo al dato

La parejita tiene casi cuatro años de relación pero ya viven juntos, pues se compraron un departamento, y es una de las más estables de la farándula.



▪ALEJANDRA Y SAID NOVIOS

MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan con harto "chimi chimi"... **JANET BARBOZA** dijo que al parecer **YAHAIRA PLASENCIA** y **DANIELA DARCOURT** pusieron sus condiciones para no cruzarse en el backstage de la preventa de América... A propo, la cantante de "Señor mentira" contó que ya está conviviendo con el bailarín **WALDIR FELIPA**, con quien lleva tres meses de relación... **MICHEILLE SOIFER** dijo que no oficializará a **GLEYSON RENÉ** hasta que el "cubichi" le entregue la roca... **CARLOS CACHO** criticó que **FLORCITA POLO** revelara detalles del vestido de noche que usará en la elección Miss Latina... Y **BRUNELLA HORNA** está convencida de que la hija de **SUSY DÍAZ** puede ser la ganadora de dicho certamen de belleza... Nos vamos, nos vemos mañana.



AL GRANO



DEYVIS ALISTA OTRA MINISERIE

El cantante Deyvis Orosco comentó que para el 2025 se podría realizar una segunda parte de su historia en una nueva miniserie; pues aún tiene mucho por contar.

PATRICIO VIVE EL PRESENTE

Patricio Parodi dijo que disfruta al máximo su soltería. "No busco una relación, estoy disfrutando mi presente, viviendo mi día a día. Estoy tranquilo", señaló el "guerrero".



▪ Cantante piurana afirma que relación marcha de maravillas.

▪ MARYTO SALSERO

Giuliana en España con Maryto

SALSERO LA INVITÓ PARA CELEBRAR SU PRIMER MES COMO PAREJA

LADY GAMARRA

La cantante Giuliana Rengifo contó que su pareja, el salsero Maryto, la sorprendió al invitarla a España por su primer mes como pareja.

"Estoy con Maryto en Barcelona. Él recibió la propuesta de una gira musical por aquí y me pidió que lo acompañe, así que acepté porque justo en estas fechas no tenía nada pactado. Es primera vez que viajo a Europa de paseo, así que estoy contenta y junto a mi pareja, quien me ha invitado. Estaremos por aquí una semanita, iremos a París y otros lugares más", indicó la cumbiambera.

- ¿Decidiste acompañarlo a su gira, pero no para vigilarlo?

No he venido a "chalequearlo", no necesito ser seguridad de nadie... el que se quiere ir solo, pues se va solo.

- ¿Cómo la están pasando?

Superbién, la gente es buena onda con nosotros por aquí y hay empresarios que están interesados en traernos juntos más adelante para algunas presentaciones, así que volveremos.

- ¿El viaje ha sido por una fecha especial?

Es un regalo por nuestro primer mes de relación, el 10 es nuestra fecha; pero parece que lo conociera de años. Maryto es un gran hombre y me trata relindo.

- ¿Pasarán Año Nuevo juntos?

No. Hay que aprovechar en trabajar. Él va a estar en Lima con sus shows y yo me voy a Piura. Así es la vida del artista, hay que facturar y seguir trabajando.



Hace dos meses Maryto terminó su relación con Silvana, hermana menor de Yahaira Plasencia, a quien le pidió matrimonio.





AMOR EN REDES

EMPRENDEDORA COMPRENSIVA
Mujer trabajadora y cariñosa de 53 años busca compañero divorciado, responsable, leal y emprendedor para matrimonio.
929 866 009

CABALLERO HONESTO
Romántico y comprometido de 47 años busca chica sincera y humilde para relación estable y duradera, con fines serios.
930 621 018

SOLTERA BONITA
Busca mujer soltera, amable, comprensiva, de 29 a 38 años, delgada, bonita, sin hijos, para una relación especial.
997 868 839

BUSCA MUJERES HUANUQUEÑAS
Le gustaría conocer mujeres solteras de Huanuco o la selva, entre 20 y 40 años, que vivan en Lima, para compromiso serio.
manuelitoelunico69_69@yahoo.com

Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA 996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Tendrá que imponerse en lo laboral con sus ideas, pero necesita usar argumentos sólidos para lograrlo. Manos a la obra entonces.



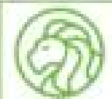
TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Hoy estará de buen humor y lleno de vitalidad. No habrá mejor oportunidad para destacar por sus propios méritos en lo laboral.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
No ignore su intuición porque podría evitarle un mal momento en lo profesional. En el amor, mucho romance con la pareja. Suerte.



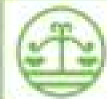
CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Jornada sumamente positiva para realizar estrategias laborales y lograr objetivos específicos. Use sus energías con sabiduría.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Llegan más dificultades de las normales en el trabajo y es probable que los resultados tarden un poco más en llegar. Tenga paciencia.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Abordará con serenidad los problemas de su relación sentimental. De esa forma, su pareja reaccionará de la misma manera.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Los cambios en lo profesional requieren paciencia y tiempo para un mayor entendimiento. No decaiga, mejores tiempos están por llegar.



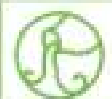
ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Elabore un buen plan para ponerse al día en asuntos laborales pendientes y así poder terminar con una sonrisa de satisfacción.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Una noticia agradable le pondrá de buen humor y le hará afrontar esta jornada de manera positiva. Todo marchará según lo planeado.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Estará rodeado de personas muy complejas en el trabajo y una de ellas intentará dañar su prestigio. Atento a todo lo que ocurre a su alrededor.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Seleccione muy bien quiénes ingresan a su grupo de confianza en lo laboral. No busque personas incompatibles. Suerte.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Ponga todas sus energías en el trabajo, ya que recibirá la recompensa que esperaba. Igual, que el éxito no se le suba a la cabeza. Suerte.



Compró mi perdón con un pollito broaster

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Mariana (37, Callao). Doctora, Magaly, es la primera vez que le escribo. Juan y yo decidimos convivir después de tres años de relación. Estábamos emocionados por este nuevo paso, pero las emociones se nos cruzaron durante la mudanza.

Todo comenzó con una discusión tonta: dónde colocar el televisor. Yo quería ponerlo en un centro de entretenimiento, mientras que él insistía en que debía ir en un rack. Al principio era solo una diferencia de opiniones, pero pronto se convirtió en una gran pelea.

Yo, furiosa, le solté un "¡Haz lo que quieras!" y me encerré en el cuarto a dormir. No quería hablar con él ni mirarlo. Pero dos horas después, volvió al departamento y me preguntó, con tono tranquilo, si quería comer pollito broaster. "Sí", le contesté secamente, aunque le aclaré que seguía molesta y que no lo había perdonado.

Minutos después, ya estábamos sentados en la mesa, riendo y disfrutando de ese pollo, con todas sus cremas, que él había traído. Juan me confesó que había ido a comprarlo porque sabía que era la única forma de que volviera a hablarle y, tal vez, de que lo perdonara.

No pude evitar sentirme un poco mal. Por un lado, me di cuenta de que cedí muy rápido; por otro, tengo miedo de que en el futuro, cuando tengamos un problema, Juan intente solucionarlo con un pollo broaster o algo similar. ¿Y si algún día la situación es más seria? Necesito su consejo, señora Moro.



Querida Mariela, cuando las parejas empiezan a convivir, se enfrentan a fricciones. Esto no significa que la relación esté destinada al fracaso, pero sí que deben aprender a comunicarse. Que Juan haya recurrido al pollo broaster puede parecer gracioso, pero habla de su voluntad de hacer las paces. Sin embargo, no debería convertirse en un hábito que reemplace el diálogo.

CONSEJO SENTIMENTAL



SALIDAS NOCTURNAS: ¿CÓMO AYUDAN?
Priorizar momentos especiales juntos fomenta la comunicación, rompe la rutina y refuerza el vínculo emocional. Lo esencial no es tanto el plan que elijan, sino el tiempo de calidad que dediquen a disfrutar como pareja.

PAREJAS QUE SE LLEVAN 10 AÑOS DE DIFERENCIA
La edad no determina el amor, pero sí la madurez y la comunicación. Aprovechen las perspectivas únicas que cada uno aporta, respetando sus diferencias. Con empatía y valores comunes, esa brecha puede convertirse en fortaleza.

¿CAMBIO DE ROLES EN LA INTIMIDAD?
Explorar nuevos roles en la intimidad puede reavivar la chispa y fortalecer la conexión emocional. Es importante hablar abiertamente sobre deseos y límites, creando un espacio de confianza mutua para disfrutar plenamente.

¿QUÉ SIGNIFICA?

BONHOMÍA Una actitud que combina la bondad con la sencillez en el carácter y los modales.
SINÓNIMOS: afabilidad, honradez.
ANTÓNIMOS: maldad, desconfianza, crueldad.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N° 5316

	1			7			9	
9		8		1	6		4	
	3		5				2	6
	4			5	2	9		
		2						
		3	9	6	1		7	
				9		2	8	
	2	9				7	1	
		4	3	2			6	

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5315

9	3	5	1	4	6	2	7	8
8	2	6	3	7	9	1	5	4
1	4	7	2	5	8	9	6	3
5	1	3	7	9	4	6	8	2
2	8	9	6	1	3	7	4	5
6	7	4	5	8	2	3	9	1
3	5	1	8	6	7	4	2	9
4	6	8	9	2	1	5	3	7
7	9	2	4	3	5	8	1	6

PUPILETRAS

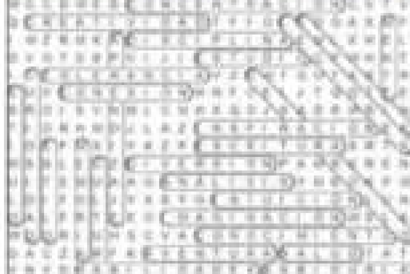
I R A D A S O P Z R F A M I L I A R X X V U O T
H L E O N A P A P M H H Q E S T R E L L A T Z O
W T G F A T G G A B J I L U S I O N C N N A A T
L D Z N N G D C V U D V J R X S K G Z A O Y Q N
Q P T S G I E B O K O Y H O A K W U C N J P P E
H Z G A E D O F L T N X X I N A V A O I S W E I
U K J U L O O J O K I G R A N V J B H T O E S M
C B R U I W V H B Y P G R A S U D R J N L P E I
U Y A O G R N U R C E S P A K I W A V E A A B C
V U N I N U N O A L D M E A C X M Z A P G Z R A
V E N J N F E A A A A U Y R T I B O X R E J E N
R S Y Q Y S S T L C F B V J O S A S A E R T H A
Z E N M J T O C E D N S X H D T E H U S V O Y F
P C S E B Y F W B S A I P I N I S I N N I E V E
Z U B F O L E I C I O S Ñ R O K E A F N U R A J
U L L Y J M W B E L E N E O L B C Z P B I P H D

CLAVES DEL DÍA

TEMA: NAVIDAD

ÁNGEL
BELÉN
CAMPANA
CIELO
FIESTA
GRACIA
GUIRNALDAS
ILUSIÓN
ALEGRÍA
NIÑO
NIEVE
PAVO
PAZ
PESEBRE
PINO
REGALOS
RENO
PAPA NOEL
SERPENTINA
VILLANCICOS
ÁRBOL
POSADA
CANTO
MISA
PASTORES
JUGUETES
ABRAZOS
ESTRELLA
LUCES
NACIMIENTO
FAMILIA

SOLUCIÓN PUPILETRAS




Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 - cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° [illegible]. Redacción: [illegible]. Publicidad: [illegible]. Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A., Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR







REFRÁN: QUIEN MUCHO SE AUSENTA, PRONTO DEJA DE HACER FALTA.

Significado: Si alguien se aleja durante mucho tiempo, su ausencia deja de ser notada o necesaria.

ARTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6461

REFRAN



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magister en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

¿QUÉ NUTRIENTES TIENE EL CACAO?

- El cacao es una fuente de grasas buenas y grasas saturadas, motivo por el cual los chocolates suelen tener el octágono de alto contenido en grasa, que aportan energía. La ventaja es que favorecen la absorción de vitaminas (A, D, E, K).
- Además, contiene pequeñas cantidades de grasas poliinsaturadas (grasas buenas). El cacao tiene un bajo aporte de proteínas y no contiene azúcares, por lo que su sabor tiende a ser amargo e intenso.
- Entre sus micronutrientes, destaca por su aporte de minerales como el magnesio, hierro, cobre y manganeso, esenciales para la función muscular, la formación de glóbulos rojos y el metabolismo energético. Cabe mencionar que su valoración nutricional cambia cuando el cacao se combina con otros ingredientes como endulzantes o leche para obtener chocolate.
- Consumir cacao puro no es lo mismo que consumir chocolate, pero en ambos casos la cantidad recomendada de consumo es de 30 g.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com